

# FOKUS-JAM

## in Bern

Die Fokus-Jam bietet einen Rahmen, bewusster mit dem eigenen Tanz und dem Gruppengeschehen umzugehen und dadurch noch tiefer in die Contact Improvisation einzutauchen. Verschiedene Optionen stehen zur Verfügung und werden je nach Situation zum Zuge kommen:

- wir können als Gruppe einen gemeinsamen Fokus festlegen,
- oder jedeR wählt für sich einen individuellen Fokus,
- und als dritte Möglichkeit kann ich auch einen gemeinsamen Fokus vorgeben.

Nach Möglichkeit beginnen und enden wir zusammen. Ausnahmen bitte vorher mit mir absprechen.

**21. Oktober 2016**

**25. November 2016**

**13. Januar 2017**

**17. Februar 2017**

**19.45 – 22.00 Uhr** Studio **Créarte**, Mühlenplatz 15, CH 3011 Bern

**CHF 10.-**

**Anmeldung bis jeweils Freitag Mittag:**

Adrian Russi   adrianrussi.yep@bluewin.ch   +41-79-600'87'80   +41-31-332'50'06   www.adrianrussi.com